

月刊 強い体

松江保健生協の現況 (2月末日現在)

組合員……………32,945人
出資金高………… 1,669,655,500円
平均出資金額……………50,680円
機関紙手配り協力員数……………1,886人
手配り配布数……………12,190部

4月号

2024年4月1日
No.595



松江保健生活協同組合

発行「強い体」編集委員会 〒690-8552 松江市西津田 8-8-10
(地域担当課) TEL.0852-27-3774 FAX.0852-32-9371

ホームページ

<http://www.matsue-hew.jp/>

スマートフォン用サイトはこちらから→



いのちの章典 実践交流会開催 2/29



「元気」と「安心」を届ける フードバンクの取り組み報告 (演題①)



3月末で閉鎖となる幸町デイサービス10年間の
取り組み報告 (演題⑦)

2月29日に「いのちの章典実践交流会」を開催し、地域組合員、理事、職員約60名の参加がありました。今回は、会場参加とオンライン参加のハイブリッド開催とし、集合して交流するのは4年ぶりとなりました。

「いのちの章典」(※)とは、掲載にもある通り私たちの組織が加盟する日本医療福祉生活協同組合連合会(医療福祉生協)が、設立趣意書の内容を基本にして、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私たちの権利と責任を明らかにしたものです。

それに照らし合わせた日々の医療介護活動の実践を交流する場が、「いのちの章典実践交流会」で、1年に1回開催しています。

日頃それぞれの職場で実践されている「その人らしくを支えたい」「つながりからささえあいの関係づくりへ」と広がる取り組み、7演題の発表がありました。

7演題の発表ともとても素晴らしい内容で、特に地域組合員の佐渡理事からの『フーバンクとつながって「未来へ」』の発表は、「元気」と「安心」を届け「優しさ」で繋がる取組みとして、本当に素晴らしい内容でした。

「その人らしく」「つながりからささえあひへ」言葉にすると簡単ですが、日常の業務の中で実践に繋げる事は困難な事も多く「その人に寄り添う気持ち」を大切にすること「チーム力」が最大限に発揮されて始めて実践出来る事だと改めて感じました。

「いのちの章典の実践」は、私たち自身が「自分らしく生きる」



医療福祉生協 HP



いのちの章典 PDF

※医療福祉生協いのちの章典とは

事にも繋がり、「一緒に働く仲間」の思いに寄り添うこと」「つながりからささえあいの職場作り」に広げていく事を、1人の患者さん、組合員さん、地域の皆さんを通して実践している事だと思いました。

この交流の場を大切にしながら、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざしたいと思います。

(松江保健生活協同組合 教育推進委員会)

演題 および 演者

- ①『フードバンクとつながって “未来へ”』
松江保健生活協同組合 非常勤理事 佐渡 真理 理事
- ②『「私は、私らしい人生を送りたい」～認知症高齢者の自己決定支援～』
介護医療院 虹 4階 三浦 典子
- ③『無低診を利用した心不全若年患者との関わり～心不全チームの一員として～』
ふれあい看護 田中 由希
- ④『在宅リハビリの取り組みについての報告～「やりたいを支える」～』
介護医療院虹通所リハビリ・訪問リハビリ 高橋 大樹
- ⑤『在宅で老衰死をむかえること～訪問看護師の立場から～』
のぞみ訪問看護ステーション 村田 麻由子
- ⑥『施設と協働して行った意思決定支援』
松江生協病院 2東病棟 嘉藤 智恵子
- ⑦『幸町デイサービス 10年のあゆみを振りかえって』
幸町デイサービス 瀬上 賀代

申込み
不要

参加費
無料

春の組合員活動交流会のご案内

参加者のみなさんにステキな
プレゼントがありますよ～♪

日時 4月15日(月) 13:30～15:00
(開場12:30)

場所 松江テルサ1階テルサホール

第1部
○歌声サークルのみなさん
○支部表彰式
○2023年度支部活動報告

第2部
○健康づくり委員会 体操
お楽しみ企画

・レイフラワー八束:フラダンス、牡丹ばやし
・ちどり会:しげさ節、キンニャモニャ
・TEAM輪音天咲:南中ソーラン ほか

※マスク着用でご参加ください。※飲み物は各自でご持参ください。

ちょっと気になる病気の話

パラダイムシフト(劇的な変化)を迎えた
骨粗鬆症治療の最前線

骨密度測定検査の勧め

松江生協病院 整形外科 医師 一宮 巧



はじめに

誰でも年をとれば体力は落ちて骨は弱くなるもの、と当たり前のように昔から考えてきました。当然今でもそれに変わりはありませんが、病的な体力の落ち方や骨の弱り方についてはやはり病気として考える必要があります。特に骨の弱り方、すなわち骨粗鬆症については姿や形になってみえるものではないため骨折して初めて気づくことが多いのが現状です。そして自分の骨は強い、骨折などするはずがない、骨粗鬆症は病気ではないと考えている方が多いのではないのでしょうか。

骨粗鬆症とは

人体の骨では古い骨が破骨細胞によって壊され(骨吸収)、新しい骨が骨芽細胞によって造られ(骨形成)ています。この骨代謝が全身の骨でたえず繰り返されて健康な骨を維持しています。骨粗鬆症の患者さんでは骨を壊す方が、骨を造る方よりも多くなった結果、

骨量が低下しもろくなって骨折しやすくなります。また人体の骨は20歳台まで増加する可能性があると言われていますが、そもそもその最大骨量が少ない場合は正常の骨代謝でも骨量は早めに低下し骨粗鬆症となります。さらに骨粗鬆症の存在は骨折の有無にかかわらず死亡リスクを優位に増大させるとも言われています。

自覚症状は

骨粗鬆症はほとんどの場合は自覚症状がないため、気づかないままに進行します。病状が進むと転倒したり重いものを持ち上げたりした際や、ひどい場合は何もなくてもいつの間にか骨折を起こしたりします。骨折しやすい部位は、手首(橈骨遠位部)、腕の付け根(上腕骨近位部)、背骨(脊椎)や脚の付け根(大腿骨近位部)などです。特に背骨の場合は一度骨折するとその上下の背骨が連続して骨折しやすくなり、背中が丸くなって身長も縮んでいきます。

原因は

加齢や閉経、運動不足、栄養バランスの偏り、喫煙、過度の飲酒、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患、薬剤などさまざまな要因が重なって起こります。

骨粗鬆症の診断は

単に転倒しただけで骨折を生じるような脆弱性骨折の有無と骨密度検査で診断します。骨密度検査は2種類の弱いX線を主に背骨や脚の付け根に照射して測定します。測定値は平均最大骨量を基準に評価し、80%未満では骨量低下として要注意、70%未満となれば骨粗鬆症と診断されます。

また背骨の「いつの間にか骨折」は全骨粗鬆症患者の2/3に認められるという報告もありレントゲンや血液検査も必要です。

また簡易式の自己診断ツールとしてFRAXがありインターネットでも評価可能です(図1)。おおよかに言えば骨折してしまってから診断されるか、もしくは骨密度検査をして診断されるかどちらかということになります。

治療は

治療の最終目標は骨折を予防することです。その柱は運動療法、食事療法、そして薬物療法です。

運動療法は転倒を防ぐために身体の筋力やバランスを維持することを目的に行います。

食事療法では偏りのない食生活が望ましいのですが、特にカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの栄養素は意識して積極的に摂ることが重要です。

他に忘れてはならないのは日光浴です。太陽の光はカルシウムの吸収を手助けするビタミンDを皮膚で活性化させます。1日15分程度でよいので外出する習慣をつけましょう。ただしその際には転倒しないための工夫が必要です。

薬物治療について

骨粗鬆症治療はパラダイムシフトを迎えています。残念ながら以前は骨密度を増加させることは困難でしたが、最近では破骨細胞と骨芽細胞の働きをコントロールすることができるよう強力な薬剤が次々に開発され、それにより骨密度を増加させることができるようになっていきます(図2)。

今後に向けて

当院では日本骨粗鬆症学会が試験を通して認定した骨粗鬆症マネージャーを複数人養成しています。国としても入院して手術を実施した大腿骨近位部骨折患者に対して医師、骨粗鬆症マネージャーを中心としたケアとカンファレンスを行い、骨粗鬆症評価を実施し治療に結びつけることに對する評価を始めました。

骨粗鬆症を病気として認識し、早期に診断することで時間をかけて身体に大きな負担をかけることなくじっくり治療を進めることができます。40歳以上の女性の方で、特にご自身やご両親の骨折歴がある方は早めに骨密度検査を受けることをお勧めします。自分の骨密度を知っておくことは生活を送るうえでも有利ではないでしょうか。

当院でも随時検査を受け付けていますので女性に限らず機会があれば是非検査を受けてください(図3)。みなさん骨折してから骨粗鬆症と診断されても遅いと思いませんか？

図3.骨密度測定装置の写真



図2.現在使われている主な骨粗鬆症治療薬

骨吸収抑制が主の薬剤	
ビスホスホネート製剤 (4~5年間目安で投与)	毎日・毎週・毎月1回内服、 月1回点滴・静注、年1回点滴
抗RANKL抗体製剤	半年1回皮下注射
SERM(選択的エストロゲン受容体モジュレーター)	毎日内服
骨形成促進が主の薬剤	
副甲状腺ホルモン製剤 (最大2年間投与)	1日1回・週1回・週2回自己皮下注射
抗スクレロスチン抗体製剤 (最大1年間投与)	月1回皮下注射
上記に分類されない薬剤	
活性化ビタミンD3製剤	毎日内服
カルシウム製剤	毎日内服

図1.FRAX®について

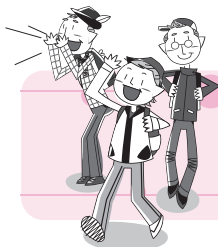
フラックス®
FRAX®で向こう10年間の
骨粗鬆症による
骨折発生が予測できます。

医師が「骨粗鬆症」と診断するためには骨密度測定が必要ですが、その前にFRAX®を用いて、向こう10年以内の骨粗鬆症による骨折確率をウェブサイト上で予測できます。FRAX®では、骨粗鬆症の危険因子(骨密度を除く)である11項目*1を入力して判定します。

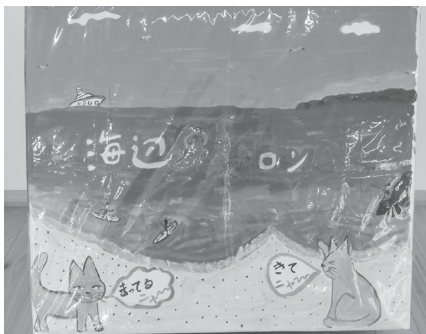
*1 Osteoporosis Int 2007; 18:1033-1046

FRAX® WEB版は
このQRコードから





支部や きい きい 活動しています!



手作りの海辺のサロン看板です♡

2月15日木曜日午後より
年に3回、年金支給月に各
地区で行っています。「海
辺のサロン」を立ち上げ、
今回で3回目になります。

千酌支部

「海辺のサロン」で
健康チェック

2/15

雨模様になりましたが15
名の方の参加がありました。
血圧、握力、足趾力、骨密度、
血管年齢と盛りだくさんの
測定でしたが、手際よく、
スムーズに測定できました。
地域の組合員さんからは
健康づくりとして健康チャ
レンジもたくさんさんの参加を
頂きました。皆様の要望に
お答えして、健康チェック
を続けて活動していきたい
と思います。
(支部長 大西 富代)



おしゃべりは元気の秘訣!

私たちの十五日会班会は、
みんなに会えるのが楽しみ
で、毎月開催しています。
家に閉じこもりがちで、
運動もほとんどしない2月
の班会は、久しぶりに尿
チェックをしました。塩分
「もうええんとちがう?」
と声が上ががり、身長より高
く積むことができた時には
バンザイをしました。「ま
た来月もう一度チャレン
ジしたいね」と感想あり
楽しい班会になりました。
(永島 繁子)

支部
十五日会班会

久しぶりの尿チェックで「安心
紙コップ積み上げ大歓声!」

2/6

血管年齢
とっても簡単!!



八東支部は初めてのサロ
ン「牡丹サロン」でゴキブリ
団子づくりをしました。
毎年5月ごろに作ってい
ますが、ベテランから「繁
殖期の前に」との提案があ
り、2月7日に行い11人が
集いました。
寒い時期のためか少し硬
めの団子が出来上がりまし
た。
団子は、手配り人さんな
どに塊で分配、各自が自宅
で丸めます。トレーに乗せ、
冷蔵庫の上で乾燥させるの
がおすすめです。ホウ酸団

八東支部

八東の花
初開花!

牡丹サロン

2/7

子は、ゴキブリやネズミに
駆除効果がありますが、ネ
コを飼っている人は注意が
必要です。
ゴキブリ団子づく
りの後の茶話会で
は、留守番のかわい
い猫の話、一人暮らし
の人が「あいうべ
体操」をしている話、
次回サロンはアレを
やってみようなど、
沢山の話題と要望が
次々と出ました。4
月の組合員活動交流
会の出し物「牡丹ば

伯太支部
あすなろ班

「健康講座」を開催しました!!

2/19



食生活の見直しと継続的な運動が大切です

あすなろ班では2月19日
(月)にいきいき井尻健康会
と共催で、井尻地区の健康
づくりの一助になれば...と

健康講座を開催しました。
今回は「しまね健康寿命
延伸プロジェクト」の一環
として行われた生活習慣に
ついて、アンケートの調査・
尿中塩分測定の結果を踏ま
えて「脂質異常症・コレス
テロール」について松江生
協病院研修医 長谷川友哉
先生に講話をしていただき
ました。
脂質異常症(高脂血症)
は動脈硬化を促進し脳卒中
や心筋梗塞などにもつなが
る事など毎日の生活習慣の
大切さを話されました。質



牡丹サロンへのお越しを
お待ちしております♡

やし」の打ち合わせもでき
ました。
話は尽きず、最後は「お
富さん」を手拍子でうたい
閉会しました。みな次のサ
ロンを楽しみにしています。
(八東支部担当理事
橘 幸子)



間にも先生がいていねいに回
答くださり、今回の健康講
座も有意義な時間となりま
した。
食生活・運動の大切さを
学び、日頃の生活習慣を見
直すきっかけになりました。
(班長 山岡 公代)

無料・低額診療事業のご案内

無料・低額診療事業とは、さまざまな経済的なご事情により、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように「無料又は低額な費用」で受診いただくための、「社会福祉法」で定められた制度です。医療費のお支払いでご心配な方はお気軽にご相談ください。



〈実施施設〉 松江生協病院・ふれあい診療所・
松江生協歯科クリニック
〈ご相談窓口〉 松江生協病院受付・ふれあい診療所受付
連絡先 病院代表 0852 (23) 1111
松江生協歯科クリニック 連絡先 0852 (26) 0444



支部の行事や班会についての
お問い合わせは

地 域
担当課

TEL (0852) 27-3774まで

事業所

だより

松江生協
病院生協スペシャリスト
ナースの紹介

看護の質向上に貢献することを目的として、専門性の高い看護師の育成のために、生協スペシャリストナース研修制度を設けました。

6か月を通じて当院での専門分野の研修を受講し、認定審査に合格した者を生協スペシャリストナースとしています。研修は認定看護師（※1）を始め、医師などの各領域の専門家が担当します。

2023年に第1回目となる研修を開催し、「ストーマ（※2）ケア分野」の生協スペシャリストナースが4名誕生しました。病棟や外来での看護実践のモデルとなり、看護ケアの広がりや質の向上を目指した活躍を期待しています。

（皮膚・排泄ケア
認定看護師 吉田 準）



私たちにおまかせください！

※1 公益社団法人日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師のこと

※2 人工肛門・人工膀胱のこと

松江生協
病院選定療養費
について

「選定療養費」とは簡単に言うと紹介状を持たずに受診した際に、医療費とは別にかかる「特別な料金」のことです。当院はいままでこの「選定療養費」特別な料金」をいただく病院ではありませんでした。このたび、島根県との交渉の中で「紹介受診重点医療機関」に認定され、選定療養費が発生することになりました（県内で9医療機関）。この制度は国が定めた制度で、初診などは医院や診療所などからつけ医で行い、高度・専門医療は病院で行うことを推進するものです。ただし紹介状を持つていな

「選定療養費」とは簡単に言うと紹介状を持たずに受診した際に、医療費とは別にかかる「特別な料金」のことです。当院はいままでこの「選定療養費」特別な料金」をいただく病院ではありませんでした。このたび、島根県との交渉の中で「紹介受診重点医療機関」に認定され、選定療養費が発生することになりました（県内で9医療機関）。この制度は国が定めた制度で、初診などは医院や診療所などからつけ医で行い、高度・専門医療は病院で行うことを推進するものです。ただし紹介状を持つていな

虹
グループ最寄りの停留所は
「佐草十字路」です

介護医療院虹の前身、松江協利ハビリテーション病院が西津田から佐草の地に移転したのは1996年のことです。当時、組合員が少しでも利用しやすいようにと松江市に働きかけて、松江駅八重垣神社線のバスが150mほど寄り道して病院の玄関で降り降りができるようになりました。

現在も面会や高齢者住宅の入居者が外出のときに便利でとても助かっています。2024年問題は市営バ

いからといってすべての方に「選定療養費」特別な料金」が発生するわけではありません。救急の患者さんや、医療機関が受診が必要と認めた患者さんなどは「選定療養費」の対象外となります。

当院は「すべての人の受療権を守る」という観点から、「選定療養費」には反対の立場です。しかしながら

国が決めた制度上の理由により「選定療養費」の設定を致しましたが、患者さんの負担ができるだけ生じないように努めて参ります。

尚、ふれあい診療所では「選定療養費」は発生しません。できるだけ受付時間内にふれあい診療所での専門外来の受診をお勧めいたします。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。（医事課 青山里美）

2024年
令和6年
2/1～

受診される皆様へ
病院からのお知らせ

松江生協病院「紹介受診重点医療機関」認定に伴い、紹介状がなく来院された場合、診療費とは別に 選定療養費 がかかる場合があります。

ふれあい診療所ではかかりません！

	改定前	改定後
初診（税込）	0円	7,700円
再診（税込）	0円	3,300円

【対象となる方】
初診・再診 紹介状なしで受診される方

免除される方の例

【選定療養費の免除対象者】
・他院からの紹介状をお持ちの方
・救急の患者
・労働災害、交通事故で受診の患者
・生活保護受給者の方
・自費診療の方 等 いくつか条件があります

松江生協病院 院長・ふれあい診療所 所長



バス停は3月いっぱい無くなります。

年近く、バスにとつては狭い虹の敷地内を縫うように入って来て下さった市営バスの運転手の皆さんには心より感謝したいと思います。今後、虹の最寄りの停留所は「佐草十字路」となります。（事務次長 高橋泰介）



チェアインバス



タップマスター

東出雲デイサービスの紹介をします。利用者様はこの地域で生計を立て家族を育み年齢を重ねてこられた方が殆どです。加齢と共に様々な支援が必要となる方も増えてこられました。自宅の風呂場は段差があり、一人で入るのが不安な方には大浴場で入浴見守り・介助を。浴槽に浸かることが困難な方にはイスごと風呂に入れる機械浴（チェアインバス）を提供しています。お風呂でさっぱりした後は、顔なじみの利用者さん同士おしゃべりをしながらタップマスターで血流改善。イージー

東出雲
診療所

東出雲デイサービス風景

ウォークで下肢の運動。両方とも椅子に座ったまま出来る訓練なので車椅子でも大丈夫。天気の良い日は屋外散歩や畑仕事。時にはカラオケで発声訓練。

慣れ親しんだ地域で安心できる毎日を過ごしていただくため、スタッフ一同頑張っています。「会いたい人に出会え、楽しく働いてやりがいのある」デイサービスを目指しています。（東出雲診療所 植田）



イージーウォーク





簡単上手におつきあい
すこしお

組合員さんが考案された

2023年度 すこしおレシピの紹介

最優秀賞の紹介

彩野菜の肉巻き 焼きトマト添え

塩分
(1人分)
0.5g

材料(4人分)

・豚バラ肉薄切り…320g ・ゴーヤ……………5cm×4
・ミニトマト…12個～15個 ・細ネギ……………80g
・人参……………4cm×4 ・サニーレタス……………4枚
・エノキ……………60g ・マヨネーズ……………大さじ2
・しめじ……………80g ・梅干し……………20g

作り方・ポイント

簡単にできて野菜と肉両方食べられます。
肉巻きには素材だけで塩分は使用していません。

- ①ミニトマトを半分に切り、アルミホイルを敷き、トースターで15分ほど焼いておく。
- ②人参は細切りし、レンジで1分ほど温める。
- ③豚薄切り肉に細切りにした野菜を巻き、巻き終わりは水で溶いた小麦粉をつける。
- ④フライパンに油をひかず③を入れ蒸し焼きにする。

- ⑤焼きあがったら一口大に切り、付け合わせにサニーレタスを適当にちぎり、①のミニトマトと共に付け合わせとして皿に盛りつける。
- ⑥ソースとして梅干しを細かく刻みマヨネーズとあわせる。(好みでポン酢でもよい)

☆中に入れる野菜は、ナスや長イモなど野菜なら何でもよいと思います。焼いたトマトは甘くて美味しいですよ。

～2023年度の「すこしおレシピ」～

松江版「すこしおレシピ」募集は6年目となりました。今年も26レシピとたくさんの方にご応募いただき、ありがとうございました。

今年のテーマは「すこしおを意識したおすすめ料理」(インスタント食品・レトルト食品を使っても可)として8月～12月までの期間募集させていただきました皆さんの忙しい日々の中で時短でできるレシピの工夫が多い作品となっています。応募いただいた作品は、松江版「すこしおレシピ集」として紹介したいと思います。日頃の食卓の一品として利用していただけたらうれしいです。

健康づくり委員会 委員長 出雲明美

4月の青空健康チェック開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
4/4(木) 10:00～11:00	安来第1、第2 /JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足趾力
4/8(月) 10:00～11:00	大東/Aコープ大東	血圧、体脂肪、筋肉量 など
4/20(土) 10:00～11:00	法吉 /浜北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量

4月のサロン開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
4/2(火) 10:00～11:30	いずみサロン(揖屋東) /崎田会館・新中公会堂の2か所	寄せ植え
4/3(水) 10:30～14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	健康チェック、コーヒー
4/8(月) 10:00～11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	脳トレ、歌、ハンドマッサージ
4/9(火) 10:00～11:30	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館	寄せ植え
4/10(水) 10:00～11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	さくらもちと抹茶(参加費100円) 野菜バザーあり
4/11(木) 10:00～11:00	げんきサロン(八幡大門) /竹矢公民館(よろこい会館)	寄せ植え
4/17(水) 10:00～11:30	ゆけむりサロン(海潮) /刈畑公民館	寄せ植え&お楽しみ会
4/25(木) 10:00～11:00	健康サロン(大東) /ねんりんセンター	歌と脳トレ
4/27(土) 9:30～11:30	よろこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康麻雀、脳トレ

2024年度 総代選挙・役員選任について

第79回通常総代会の開催にあたり、松江保健生活協同組合総代選挙規約にもとづき総代選挙、並びに役員選任規約にもとづき地域区分理事役員の推薦希望申請受付を下記のとおり行います。

松江保健生活協同組合 第79回 通常総代会

開催日:2024年6月22日(土) 時 間:9:30～12:30
会 場:松江テルサ 1階多目的ホール

総代立候補期間 4月1日(月)～4月11日(木) 総代定数 250人
総代選挙期間 5月8日(水)～5月10日(金) 立候補資格 組合員本人

届け出 総代に立候補又は推薦をされる方は、下記までご連絡ください。
なお、詳しくは松江保健生協ホームページをご覧ください。

松江市西津田八丁目8番10号 問合せ先電話 (0852)27-3774
松江保健生活協同組合 (地域担当課)

参加費無料

2024WHO

事前申込不要

世界保健デー協賛

城山健康ウォーキング

WHO世界保健デーに協賛し、松江保健生協では城山ウォーキングを開催します。雨天中止

お花見をかねてぜひご参加下さい。

日 時 4月3日(水) 10:00～(9:30受付開始)

集合場所 松江城山 観光案内所前 ★飲み物は各自持参ください

内 容 10:00～開会あいさつ・ラジオ体操
10:15～松江城山健康ウォーキング
ウォーキング終了後流れ解散

*WHO世界保健デーとは、世界保健機関の提議を受けて毎年4月7日に举行される世界的な健康啓発デーです。医療福祉生協連もそれに呼応し、毎年健康活動に取り組んでいます。

お問い合わせ 松江保健生協 健康づくり委員会 ☎(0852)27-3774

ガイドさんが案内してくれますよ!

4月のオレンジカフェ

OPEN

「なののはな」開催のご案内

認知症の方やご家族が日頃の思いを語り合ったり情報交換したり…。お茶を飲みながらほっとできるカフェです。気軽にお越し下さい。

日 時 4月28日(日) 14時～15時30分

会 場 ふらここデイサービス食堂
(松江市佐草町458-1 介護医療院 虹 隣)

会 費 お茶代(100円)

お申込み・
お問い合わせ

高齢者住宅ふらここ
平日 電話 (0852) 61-1165 (池田)
休日・夜間 080-6323-8482 (池田)

お米・食品募集!

フードバンクしまねでは、お米(玄米)や食品の寄付をお願いしています。お米なら過去2年以内冷蔵庫で保存されていたものならOKです。

キロ数は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

食品を7月までにご提供いただく場合、8月以降の賞味期限があれば大丈夫です。(お菓子、調味料、缶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲料など)、生鮮食品や酒類は不可です。

ご連絡先

「あったか元気便」事務局

松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階

TEL: 0852-67-3088 / FAX: 0852-67-6890

ホームページ <https://foodbankshimane.com>



フードバンクしまね

あったか元気便
FOODBANK SHIMANE ATTKA GENKIBIN

高齢者住宅(ふらここ なないろ)

入居者
募集中!

空き部屋情報

松江市佐草町にある
「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の
3月1日現在の空き部屋数

ふらここ
住宅
7室

なないろ
住宅
11室

入所についてのお問い合わせは下記までご連絡下さい。

介護医療院 虹 高橋泰介
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

文芸コーナー

俳句、川柳、
短歌など

蝶が舞う 菜の花畑は ゆっくりと
古志原西支部 えこさん

亡き母に 日ごとに似てくる 古希の私
持田支部 檜岡敦子さん

地球上 全ての子らに 青い空
山代支部 いんさん

老友と 甘酒飲んで 頬赤し
持田支部 井上延子さん



千酌支部 みいちゃんさん
「絵手紙」



中央支部 森 恵子さん
「手づくりの雛人形」

おたより&
作品募集

お名前には
フリガナを
つけて下さい



内容 (この中から選べます)

絵手紙やイラスト
俳句、川柳、
写真、手芸など

(季節のものを描かれる場合は、6月のイメージで。)

おたより、作品、クイズの宛先は

〒690-8552 松江市西津田8-8-10

松江保健生協「強い体」おたよりひろば係 まで

FAX (0852) 32-9371

- 住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
- 匿名希望の方はその旨ご記入いただくか、ペンネームをご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名を掲載させていただきます。
- おたよりや作品が掲載された方には図書カードをプレゼント！
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、「一言」をそえてご応募下さい。おたよりひろばに掲載させて頂くことがあります。
- 投稿は「強い体」に掲載の上、組合員活動や運営に利用させていただきます。ご了承の上、投稿下さい。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり

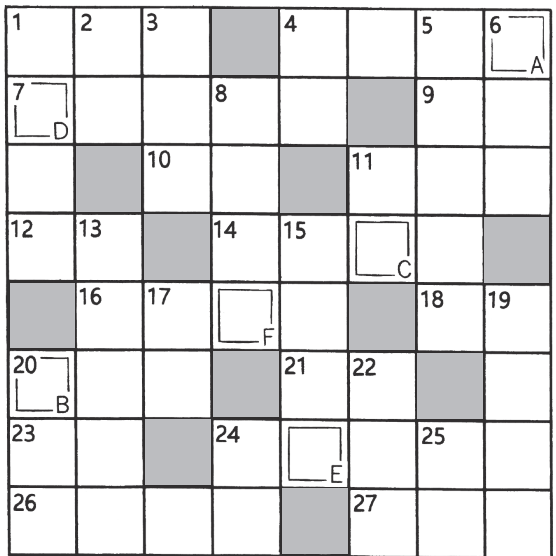
2024年4月30日

(当日消印有効)

おめでとうございます

- 朝原 智子さん
小豆澤和枝さん
池田 英子さん
池田真由美さん
石原 彰さん
伊藤トシ子さん
内田 孝子さん
梅木由美子さん
大森 正勝さん
勝部美紀枝さん
加藤 末夫さん
黒田 操さん
小池千枝子さん
小塩 典子さん
- 近藤 尚子さん
佐々木繁憲さん
下田 啓子さん
下田 正孝さん
立賀 明弘さん
高田 育子さん
田中 裕子さん
中橋由美子さん
中村美穂子さん
日置 玲美さん
廣江百合子さん
藤井 忠さん
堀内 美子さん
本田 祥子さん
- 松田 裕子さん
三島みゆきさん
三代 淑子さん
三隅 勝弘さん
三橋 妙子さん
森脇 富則さん
諸遊 智子さん
山田 勝志さん
山根由紀子さん
山本すみれさん
吉岡 博通さん
渡部 洋子さん
(同姓同名の場合があります)

256名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

ゲ	コ	フ	ク	ハ	ウ	チ
ツ	ン	ド	ラ	ツ	ク	エ
コ	キ	イト	シ	カイ		
ウ	キ	ヨ	シ	カイ		
ユ	ウ	ヒ	マ	ナ	コ	
ユ	ウ	マイ	ク	ウ		
ウ	シ	ロ	ガ	ラ	ク	タ
キ	キ	ン	ゾ	ク	マ	ク

【2月号の解答】
ユキゲショウ

だんだんご応募下さい!



クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント



二重ワクの文字を、A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに?



- 【タテのカギ】
1 南の瓜つて、なに?
2 ベビー○○。パト○○
3 首都はアンカラ
4 病○○。美容○○
5 魚釣りが上手だと
6 我慢して鼻を高くする人
7 計画。旅行○○
8 鉛筆のことです
9 ピアノやパソコンなどの
10 指で打つ部分
11 野山を走る
12 ○○○○○バイク
13 要人警護の私服の警官
14 小説「○○の踊子」
15 合図の目くぼせ
16 サラダなどに使う野菜
17 妖怪「○○○○わらし」
18 入○○書。登竜○○
19 下手の○○好き
- 【ヨコのカギ】
1 ハイヒールは○○○の高い靴
2 「アリとキリギリス」は
3 ○○○○寓話の一つ
4 ペン先に玉があります
5 ライラックのことです
6 ○○約。結○○式
7 東海道の○○○は日本橋
8 ○○高ければ谷深し
9 不朽の西部劇の名セリフ
10 「○○○○カムバック」
11 コロナなどの病原体
12 ○○○の音も出ない
13 凸と凹のあるガラス板
14 イタリア料理○○パイ
15 首を○○に振ればOK
16 身振り。スロー○○○○
17 ずたずたに切ること
18 外国から帰ること



おたよりひろば



今月のおたよりテーマ
「出会い」です。

同好会が

楽しみですよ！

石田兼久さん
老人会で城山めぐりの同好会を作ったので、最初は4月に三沢城跡を予定しており、今から足腰を鍛えておく、準備に毎日歩こうと思っています。

もうすぐ春ですね♪

はなさん
沈丁花の花が香りはじめて、河津さくらも色づいてきました。もうすぐ春ですね。ウキウキする気持ちで新しい出会いに期待します。

桜の下で

今岡玲子
入学式の頃に小学校の桜が咲くのですが、最近は雨が多く散ってしまします。今年はきれいな桜の下でピカピカのランドセルを背負った孫と写真が撮れますように☆



自由投稿

楽しく学びながら

安達愛子さん
はじめての投稿です。ちよつと気になる病気の話や、おたよりひろば、楽しく学びながら読ませて頂いています。

健診について

万太郎さん
毎月楽しみにしています。今回、健診で脳MRIの記事、5年前位に脳ドックを受け、不安ながらも（騒音等が気になっていました）検査したところ、モニターに確かかわい鳥の映像、音楽と楽しく検査が受けられました。頸動脈エコーと併せて予約したいと思います。値段もお得!!

童心に

チョコラさん
久方ぶりの大雪：雪かきも大変でしたが、きれいな雪をみると、童心にかえり小さな雪だるまを作り心なごんできます。涙が出そうです。

思い出の花見

こゆきさん
高校生の時に、学校の側にある桜並木の下で女友だち4人でしたお花見です。大人たちがお酒を飲んで楽しんで、夜7時に学校前集合。ジュースとお菓子を大量に買って、ごさを敷いて…。その日は花冷えでとても寒かったのですが、「寒いから帰ろう」と誰一人言い出さず、話尽きることなく盛り上がったのを覚えています。今頃、みんな何してるかな…。



初めてです！

引野典子さん
先月の大雪にはまいりました。体の痛み、筋肉痛で大変です。

毎月「強い体」楽しみにしています。クロスワードに挑戦する事ができました。初めての解答出しました。

クイズを通して！

M・Aさん
ヘルパーの仕事をしています。訪問すると利用者様が強い体のクイズを一生懸命解いておられ一緒に考え答えを見つけました。コミュニケーションが深まり良い一時でした。

気になる病気の

話について

鈴木精子さん
今月の「下肢静脈瘤」は最近気になっていたもので丁度良い記事でした。次回は何かなどいつも楽しみにしています。

参考になりました

宮本邦子さん
☆フッ素について
PFASと歯科で使用するフッ素化合物の違いについて、いろいろと参考になりました。

頭の体操

別所綾子さん
😊頭の体操だ!!と思って、久しぶりにトライしました。むずかしいのもあったり、楽しくやる事ができました。

イブさん

ガモちゃんさん
2月号おたよりひろば、仙台旅行女2人旅、うらやましい!

静岡、仙台便、休止になるんですよね。私は元気で色々歩き回れるうちに、名古屋へ出雲便で、姉の住む街を観光したい。休止にはならない事を願っています。

ささやかな幸せ

よぼよぼーさん
私には、内孫・外孫合わせて五人います。二十七歳から二十歳迄の孫です。

その孫達から今年もお年玉もらいました。私の存在を認めてもらったと思いいと嬉しかったです。 「強い体」をつくり、もっともって元気で畑を頑張っていきたいです。



「おたよりひろば」
(6月号)の募集テーマは
①「父に感謝」
②「自由テーマ」
です。
どちらでも応募できます。

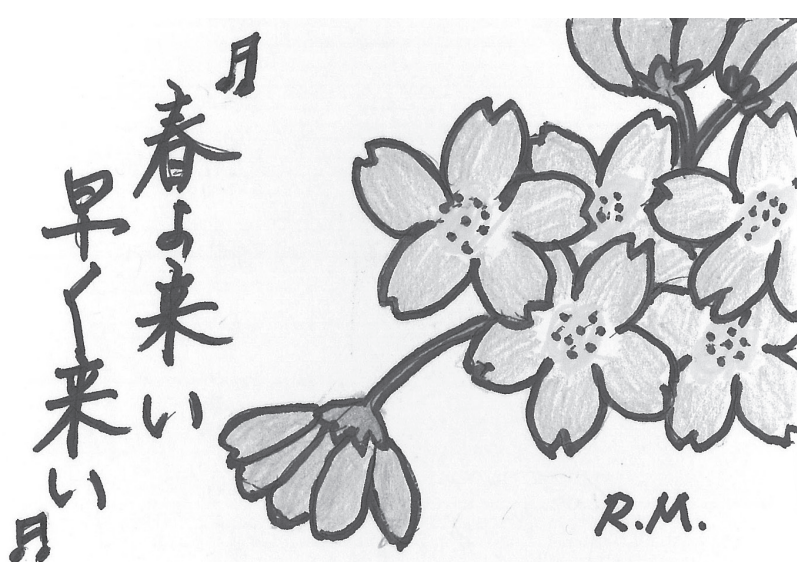


イラスト
R.M.さん

ふれあい診療所併設在宅介護サービス

- ・生協のぞみ在宅支援センター ☎0852(55)8460
- ・生協のぞみ訪問看護ステーション ☎0852(25)8917
- ・ふれあいデイサービス ☎0852(31)8014
- ・ふれあいヘルパーステーション ☎0852(26)7608
- ・せいきよう介護・福祉タクシー ☎0852(20)2021

虹グループ

※介護医療院を中心として、デイケア、デイサービス、ヘルパーステーション、居宅支援室を併設しています。
松江市佐草町456-1 ☎0852(24)1212

せいきよう幸町福祉センター

※せいきよう幸町デイサービス
松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

せいきよう学園福祉センター

※デイサービス・ヘルパーステーション・在宅介護支援センターを併設しています。
松江市学園2-7-16 ☎0852(27)4455

生協東出雲診療所

※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。
松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

2024年4月

外来診療のご案内

ふれあい診療所

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1～3階

《診療予約専用電話》

※健診の予約は健診センターへ。

ふれあいみれよ

フリーダイヤル 0120-201304

平日 8:00～17:00

第2・4土曜日 8:00～12:00

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

- ・電話や来院による診療科の予約ができます。新患の方は、ご相談ください。
- ・予約済の方は、診療所1階の再来受付機で受付してから各科にお回りください。
- ・来院時には「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
- ・初診時、又は月に一度は必ず「保険証」をお持ちください。
- ・お問い合わせは☎0852(23)1111までご連絡下さい。
- ・ホームページ <https://www.matsue-seikyo.jp/> スマートフォン用サイトはこちらから↑



午前診療

○診療／9:00～ ○受付 予 約／8:00～12:00
予約外／8:00～11:00

	月	火	水	木	金	土
消化器 内科	新患 福田		大西	大野	数森	
	予約 大野	大西 森	福田	大西		大西
循環器 内科	新患 眞木高	鈴木			宮廻	
	予約	山下	宮廻	越田 宮廻	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患	眞木薫		眞木薫		
	予約 眞木薫		眞木薫	平仲 (第2のみ) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科		名木田 ※受付10時まで	大田 誠 (再診のみ)	中 村 ※受付10時まで	大田 誠 (第1・3) (再診のみ)	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
整 形 外 科	高吉 嘉	濱岡 本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外 科	内佐 山	交代制 藤本	内田 橋山	交代制	佐藤 山本	交代制
脳神経外科		美津島		大学医師	美津島	
耳鼻咽喉科	仙 田	仙 田	仙 田	仙 田 (第2のみ)	仙 田	仙 田
泌 尿 器 科	塩 野		塩 野	塩 野	塩 野	
放 射 線 科		田 中	完全予約制 中 村			
皮 ふ 科			完全予約制 池 原		完全予約制 池 原	
眼 科	高 梨		藤 原			
メンタルヘルス科		完全予約制 富 澤				

午後診療

○診療／15:00～ ○受付／14:30～16:30

	月	金
耳 鼻 科	仙 田	仙 田

午後診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

	月	火	水	木	金
内 科		濱 田	眞 木カ		
循 環 器		鈴木・越田	眞 木高		
不 整 脈	眞木高(第1・3・5)				
消 化 器			大 西		
呼 吸 器				池田(第1・3・5)、 (松江医療センター)	
腎・透析科	上 田				
脳神経内科		大 田 誠			
メンタルヘルス科				富 澤	

夜間診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

火 曜 日	脳神経内科	整形外科	内 科
-------	-------	------	-----

女性診療科 (ふれあい診療所3階)

午前診療

○診療／10:00～ ○受付 予 約／8:00～12:00
予約外／8:00～11:00

月	火	水	木	金	土
戸 田	戸 田	戸 田	戸 田	大学医師	戸 田

午後診療

○診療／14:00～(月・火曜日) 13:00(木曜日)
○受付 予 約／13:30～15:30 (月・火曜日) ※第3月曜日完全予約制
予約外／13:30～15:00 (月・火曜日) 13:00～14:30 (木曜日)

月	火	水	木
戸 田	戸 田		河 野

夜間診療

火 曜 日
戸 田 ○診療／17:00～ ○受付／16:30～18:00

専門外来のご案内

専 門 外 来	曜 日	受 付 時 間
大 腸 肛 門	月	8:00～11:00
ス ト ー マ	第2水・第4水	完全予約制
血 管	水	8:00～11:00

※脳神経内科：新患対応が可能な日は、火曜日、木曜日のみとなります。

ご了承ください。

※メンタルヘルス科に初めて受診を希望される方は、予約専用電話にお問い合わせ下さい。

※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1
☎0852(52)2264

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	濱 田	千 代	仲 田 (第1・3)	濱 田	吉岡(整形) (第2・4)	濱 田 (第2・4)

※ 月曜日の夕方診療は16:00～17:30です。

※ 第1、3、5土曜日は休診です。

※ デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江生協歯科クリニック

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1階
☎0852(26)0444

予 約 時 間	午前 9:00～12:30 (月～土)
	午後 14:00～16:30 (月～金)
	夜間 17:00～19:00 (月・火)

※ 予約診療を行っています。予約は電話でもできます。

※ 痛みがひどいときは、電話でご相談ください。

※ 土曜日診療は第2、4、5土曜日の午前のみ行っています。

※ 矯正は第3月曜日で完全予約制です。

受診時の
お願い

新型コロナウイルス感染症に対する院内感染予防強化のため、受診の際には問診票記入と患者さま(付き添いの方も含め)各自お家での検温をお願いしております。また、マスクの着用にご協力ください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。